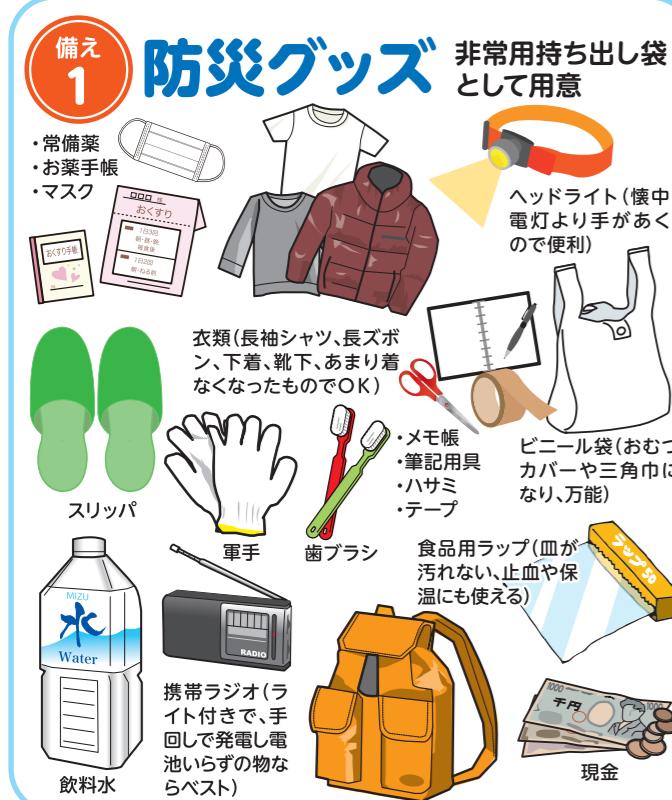


「もしも」への備え ~“防災”がもっと身近なものとなるように!

平成28年4月14日、4月16日 熊本地震発生。東区は震源地から近く、大きな被害を受けました。熊本でこのような大きな地震が起きるとは多くの人が予想していなかったのではないか。大きな揺れが続く中、小さなお子様をもつ保護者の皆様は、必死でお子様を守るために行動されたことだと思います。時間の経過とともに記憶は薄れていきますが、今回の貴重な体験を決して無駄にすることなく、“もしも”に備えるとともに、自分自身の“生きる力”を育てていきたいものです。そこで、今回、東区において熊本地震を経験された乳幼児をもつ保護者の方28名

とワークショップを行い、それぞれの体験を語り合い、命を守るために必要な備えについて考え、学びました。このリーフレットは、ママたちの声とワークショップの講師を担当された防災士の柳原志保さんのアドバイスにより作成しました。日ごろから防災について家族の中で話し合ったり、体験してみるなど皆様にとって“防災”がもっと身近なものとなるよう、このリーフレットをご活用していただければ幸いです。

(熊本市東区役所保健子ども課 保健師)

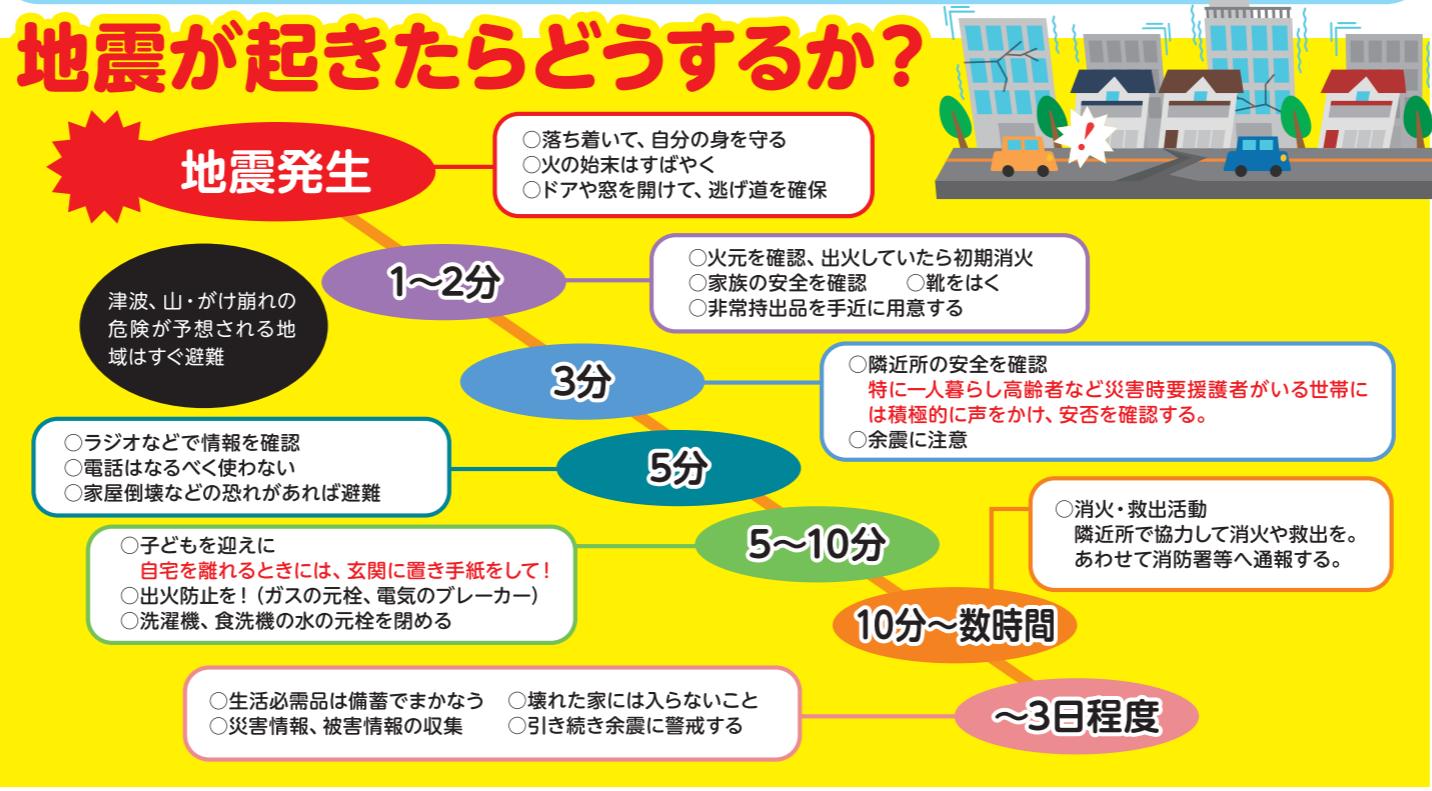


備え2 日常備蓄 避難生活に備える～後で取り戻ることを想定

- ・最低3日分の食料、水
- ・カセットコンロ、ガスボンベ
- ・タオル、トイレットペーパー、ウエットティッシュ類
- ・粉ミルク、哺乳びん、紙おむつ、赤ちゃんおしり拭き等
- ・カップ麺、レトルト食品
(普段から少し多めに買いためをしておく。
ストックは使いながら買い足していくこと。)
- ・車のガソリンは、半分になつたら満タンに!
- ・備蓄品の置き場は分散する。
(玄関・車・倉庫・2階など)

●一般的に「緊急度が低い」とされているもので、「自分にとっては優先順位が高いもの」を備える
女性:生理用品、サニタリーショーツ、携帯用ビデ、ブラジャー、マスク、バンダナ、髪留め
高齢者や要介護者:入れ歯セット、水分の多い食品(ゼリードリンクなど)紙おむつなど介護用品
妊婦:さらし、脱脂綿、T字帯、新生児グッズなど
他…好きな食べ物、飲み物、アロマオイル、マスク、耳栓、アイマスク、メガネ、ビタミン剤、ガム、パンティーライナー、デンタルリンス(刺激の弱いもの)

●サイズがあるものは支給されにくい→ブラジャー、子どもの靴や洋服など



熊本市改訂版「わが家の防災マニュアル」を参考に作成



miura-ori®
特許 第3644945号 商標登録 第4896048~9号 No.1478
miura-ori lab ©Koryo Miura 1978

備え4 避難場所&公衆電話

家の周りのことを知っておく

- ・防災マップを見て、住んでいる場所にどんな危険があるか確認する。
- ・AEDや公衆電話のある場所を調べる。
- ・指定避難所の確認とともに、災害の状況に応じて一時的に避難できる安全な場所も日々から調べておく。

公衆電話は災害時に強い!

公衆電話は災害時には優先的につながります。携帯電話の普及で公衆電話の使い方を知らない方もいらっしゃるかもしれません。まずは、公衆電話の場所、使い方を知っておく必要があります。災害時、被災地の公衆電話は無料になることがあります。受話器を上げ、硬貨又はテレホンカードをいったん投入し、電話番号をダイヤルします。通話終了後、硬貨又はテレホンカードはそのまま返却されます。硬貨と安否確認をしたい相手の電話番号は携帯しておくことが大事です。

また、NTTでは地震など大規模災害発生時、被災地への安否確認電話が集中する場合に「災害用伝言ダイヤル(171)」サービスを開始します。これについては、事前に試しておくといいでしょう。

備え5 応急手当 突然の災害時、救急車はすぐに来られません。

出血

傷口にタオルやハンカチを置き、その上から手のひらで圧迫します。感染を防ぐためにビニール手袋等を使用しましょう。傷口は心臓よりも高く!

やけど

できるだけ早く、やけどの部分を水で冷やします。無理に衣類は脱がさず、服の上から流水をかけ、冷やし続けます。水ぶくれは、破れると細菌が入ってしまうので、ぶさないように注意。

骨折

患部(骨折した部分)を動かさないようにして、傷や出血の手当をし、固定します。患部に板や筒状にした週刊誌、傘、段ボールを当て固定し、医療機関へ。



- ①お金をかけずにそろえる…100円均一で、ある程度そろいます。試供品も活用してね!
- ②知恵をしづる…なければある物を使って作るなど想像力を働かせてみましょう。
- ③習慣を変える…防災グッズは目につくところに置いて、カップ麺やレトルト食品はそちらから使うとよいですよ。家族でアウトドア体験をするなど楽しみながら防災力をアップ!

和水町の柳原さんのお宅を訪問。防災リュックやパーソナルカード、備蓄品などが、このように窓際にセットされました。



防災士 柳原 志保さん
からのメッセージ

「今できることから、まずは行動にうつしてみませんか?」
私自身も東日本大震災の時は、まさか自分が被災者になるなんて想像しておらず何の備えもしていませんでした。
シングルマザーで二人の子どもがあり、仕事と育児、家事で毎日が精一杯でしたから。被災して初めていろんなことに気づいたのです。
でも、日頃の忙しさの中で時間がたつと少しずつ忘れていいってしまいます。もちろん辛い経験を忘ることは大事ですが、気づいたことを忘れず、教訓として子どもたちに伝えていくことが親の使命だとも思うのです。防災は「災いを防ぐ」でもあり忘災「災いを忘れない」でもあります。いざという時に慌てない強い親でいるためにも、ムリなく続けていける備えを家族で、親子で考え、行動にうつしてみましょう。備えに完璧はありません。BESTでなく、あなたにとっての BETTERを探してみませんか?